

Orzotto mit mariniertem Schweinegeschnetzeltem

Buschbohnen, Peperoni und Hartkäse-Flakes

27

Family One-Pot-Gericht 15 – 25 Minuten • 3.068 kj/733 kcal • Tag 5 kochen



Schweinegeschnetzeltes in Rosmarinmarinade



Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



rote Peperoni



Buschbohnen



Basilikumpaste



Basilikum



Hartkäse geraspelt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinegeschnetzeltes in Rosmarinmarinade	1x 250 g	2x 250 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Orzo-Nudeln 15)	1x 180 g	1x 360 g
rote Peperoni	1x 180 g	2x 180 g
Buschbohnen	1x 100 g	1x 200 g
Basilikumpaste	1x 15 ml	2x 15 ml
Basilikum	1x 10 g**	1x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1x 20 g	1x 40 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3068 kJ/733 kcal
Fett	4.45 g	27.82 g
- davon ges. Fettsäuren	1.10 g	6.89 g
Kohlenhydrate	12.42 g	77.57 g
- davon Zucker	2.05 g	12.78 g
Eiweiss	6.62 g	41.32 g
Salz	0.371 g	2.317 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **7**) Milch (einschliesslich Laktose) **8**) Eier **15**) Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und die Hälfte fein hacken.



2 Fleisch anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schweinegeschnetzeltes** darin 3 – 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.



3 Orzo anschwitzen

In dem Topf erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Bohnen, **Peperonistücke** und **Orzo-Nudeln** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



4 Orzotto kochen

Orzo-Nudeln mit 360 ml [720 ml] **Wasser*** ablöschen. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Basilikumpaste** hineingeben und zugedeckt 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollte das Wasser zu schnell verkochen, gib Schluck für Schluck Wasser* dazu.



5 Orzotto fertigstellen

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Fleisch** wieder hineingeben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Die Hälfte des **Hartkäses** und **gehackte Basilikumblätter** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Peperoni-Orzotto auf Teller verteilen, **restlichen Hartkäse** und **Basilikumblätter** daraufstreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Orzotto with marinated pork strips

French beans, chilli peppers and hard cheese flakes.

Family One-pot dish 15-25 minutes • 3.068 kj/733 kcal • Cook on day 5



Pork strips in rosemary marinade



Onion



Garlic clove



Orzo pasta



Red pepper



French beans



Basil paste



Basil



Grated hard cheese



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Heat plenty of water in the kettle.

What you need

1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork strips in rosemary marinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	491 kJ/117 kcal	3.068 kJ/733 kcal
Fat	4.45 g	27.82 g
- incl. saturated fats	1.10 g	6.89 g
Carbohydrate	12.42 g	77.57 g
- incl. sugar	2.05 g	12.78 g
Protein	6.62 g	41.32 g
Salt	0.371 g	2.317 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 15) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into 2 cm cubes.

Trim the French beans and halve them crossways.

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

Peel the garlic.

Pluck leaves from the basil and chop finely in half.



2 Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large saucepan, sauté pork strips for 3-5 min., then remove.



3 Sauté the orzo

In the pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again, add onion strips and sauté for 2-3 min.

Add beans, pepper pieces and orzo pasta, press in garlic and fry everything for another 2-3 min.



4 Cook orzo

Deglaze orzo pasta with 360 ml [720 ml] water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and basil paste and allow to simmer covered for 10-12 min. on a low heat, stirring occasionally.

Tip: If the water evaporates too quickly, keep adding more a little at a time.*



5 Finish the orzo

When the orzo pasta is done, add meat in again and heat for 1-2 min.

Stir in half of the hard cheese and chopped basil leaves and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion peppers and orzo onto plates, sprinkle remaining hard cheese and basil leaves on top and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Orzotto, émincé de porc mariné, haricots nains, poivron et flocons de fromage à pâte dure

Famille Plat One-Pot 15 - 25 minutes - 3.068 kj/733 kcal - Cuisiner au 5e jour

27



Émincé de porc
mariné au romarin



Oignon



Gousse d'ail



Pâtes Orzo



Poivron rouge



Haricots nains



Pâte de basilic



Basilic



Fromage à pâte dure
râpé



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de porc mariné au romarin	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	491 kJ/117 kcal	3.068 kJ/733 kcal
Lipides	4.45 g	27.82 g
- dont acides gras saturés	1.10 g	6.89 g
Glucides	12.42 g	77.57 g
- dont sucre	2.05 g	12.78 g
Protéines	6.62 g	41.32 g
Sel	0.371 g	2.317 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en dés de 2 cm.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Peler l'ail.

Arracher les feuilles de basilic et hacher finement la moitié.



Saisir la viande

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire revenir l'émincé de porc 3 à 5 min, puis retirer.



Faire fondre les orzo

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole, y mettre les lanières d'oignon et faire dorer 2 à 3 min.

Ajouter les haricots, les morceaux de poivron et les pâtes Orzo, presser l'ail et faire revenir encore 2 à 3 min.



Cuire les orzotto

Dégeler les pâtes Orzo avec 360 ml [720 ml] d'eau*. Verser 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la pâte de basilic, couvrir et laisser mijoter 10 à 12 min à feu doux en remuant.

Astuce : si l'eau* s'évapore trop vite, ajoutez-en par petites quantités.



Terminer les orzotto

Lorsque les pâtes Orzo sont cuites, incorporer à nouveau la viande et chauffer 1 à 2 min.

Ajouter la moitié du fromage à pâte dure les feuilles de basilic haché, saler* et poivrer*.



Dresser

Dresser les orzotto au poivron dans les assiettes, saupoudrer du reste de fromage à pâte dure et de basilic, déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

